



は口ほどに…

NO.7

「目に効くサプリメント」

外来診察で患者さんから

「目に効くサプリメントは何ですか」と質問されること

があります。サプリメントとは

とは一般にビタミン、ミネラル類の総称であり、補助食品として食事の不足を補うものと定義されます。

体内では健康的な体の維持、代謝に必要な補酵素として働

き、サプリメント摂取が直接、健康増進に作用する

という証拠はまだありませんが、加齢性疾患の予防や

緩和に役立つことは十分に期待できます。

病気になるったり、持病が悪くなる

とき、体の組織には活性酸素が発生し、酸化

ストレスにさらされます。

ものを見ると目には光が入るので、

受けた光刺激が強くアントシアニンの何倍も効果があると

とされます。

そのま

ま酸化ストレスになります。

そこで、酸化サ

プリメントを効率よく摂取してダメージを防ぎます。これら

は①ビタミン②カルテノイド③ポリフェノール④ミネラルに分類できますが、目に効果があるものを一覧表にまとめました。

ルテインは、網膜の黄斑を光から守り加齢黄斑変性の発症や悪化を抑えます。アスタキサンチンは、目の調節を行う毛様体筋に作用し眼精疲労を和らげます。アントシアニンは、ブルーベリーが有名ですが、網膜の代謝を良くして目の疲れを和らげます。アスタキサンチンはとくに抗酸化力が強くアントシアニンの何倍も効果があるとされます。

ただしサプリメントを摂取する際には一日必要量を守ってください。あくまでも補助食品ですから、きちんとした生活が必要なおことは言うまでもありません。

(院長 伊田宜史)

<目に効く抗酸化サプリメント一覧>

種類	名前	役割
ビタミン	ビタミンC、E	角膜、水晶体の透明性を保つ
カルテノイド	ルテイン アスタキサンチン	白内障、加齢黄斑変性の予防 眼精疲労、目の調節力(老眼)の改善
ポリフェノール	アントシアニン	眼精疲労、網膜代謝の改善
ミネラル	亜鉛、銅、セレン、マンガ	網膜、硝子体疾患の予防



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	△	○	○	△
18:30	○	○	○	○	○	○	△

【休診日】木・土曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階 <http://www.ida-ganka.com>

